

EFEKTIVITAS PANDUAN PELATIHAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF REGULATED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMP

Devana Zada Avtana ^{a*)}, Vesti Dwi Cahyaningrum ^{a)}, Moh Yusuf Efendi ^{a)}

^{a)} Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro, Indonesia

^{*)}e-mail korespondensi: devanazadaavtana@gmail.com

Article history: received 01 October 2025; revised 12 November 2025; accepted 04 December 2025

DOI : <https://doi.org/10.33751/jmp.v13i2.13046>

Abstrak. Permasalahan akademik pada peserta didik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif semata, namun juga erat kaitannya dengan aspek psikologis, khususnya resiliensi. Peserta didik dengan tingkat resiliensi rendah cenderung menunjukkan gejala akademik seperti mudah menyerah dalam menghadapi tugas, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan, beradaptasi secara positif, serta mampu menghadapi tantangan dan tekanan hidup dengan cara yang sehat dan produktif. Rendahnya tingkat resiliensi yang ditunjukkan oleh siswa SMP menjadi permasalahan yang perlu segera ditangani. Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik self regulated learning untuk meningkatkan resiliensi siswa SMPN 3 Bojonegoro. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental jenis one group pretest-posttest design. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada siswa dengan resiliensi kategori rendah dengan jumlah responden 7 siswa diantaranya hasil pretest dan posttest dari nilai rata-rata 57% meningkat menjadi 73%, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan konseling kelompok dengan teknik self regulated learning efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa. Panduan pelatihan ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif layanan yang relevan dan aplikatif dalam membantu siswa meningkatkan ketahanan diri secara optimal.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Self regulated learning, Resiliensi, Siswa

THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING TRAINING GUIDE WITH SELF REGULATED LEARNING TECHNIQUES TO INCREASE THE RESILIENCE OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract. Academic problems among students are not only related to cognitive abilities, but are also closely related to psychological aspects, particularly resilience. Students with low levels of resilience tend to exhibit academic symptoms such as easily giving up when faced with tasks, lacking confidence in expressing opinions, and struggling to control emotions. Resilience is an individual's ability to bounce back from adversity, adapt positively, and cope with life's challenges and pressures in a healthy and productive manner. The low level of resilience shown by junior high school students is a problem that needs to be addressed immediately. The purpose of this study was to test the effectiveness of group counseling training guidelines using self-regulated learning techniques to improve the resilience of students at SMPN 3 Bojonegoro. The method used was a quantitative approach with a pre-experimental design of the one-group pretest-posttest type. The analysis results indicate a significant improvement in students with low resilience, with 7 respondents showing an increase in average scores from 57% to 73% between the pretest and posttest. This suggests that group counseling training using self-regulated learning techniques is effective in enhancing students' resilience. This training program is expected to serve as a relevant and practical alternative service to help students optimize their resilience.

Keywords: Group Counseling, Self-Regulated Learning Techniques, Resilience, Students

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia, karena melalui proses pendidikan individu dipersiapkan untuk menghadapi dinamika kehidupan yang semakin kompleks. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya secara aktif (Rahman1 et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya bertujuan mentransfer pengetahuan, tetapi juga mencakup pengembangan aspek

personal seperti mental, sosial, emosional, serta keterampilan hidup (*life skills*) yang mendukung kesiapan individu dalam menghadapi berbagai tantangan. Pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), peserta didik memasuki fase perkembangan awal remaja yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang cukup signifikan (Laili & Pradikto, 2025). Oleh karena itu, keberhasilan proses pendidikan di tingkat ini sangat ditentukan oleh kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dan bertahan di tengah tuntutan akademik maupun sosial yang mereka hadapi.

Dalam konteks pendidikan formal, siswa tidak terlepas dari berbagai permasalahan akademik maupun psikologis. Kesulitan belajar tidak semata-mata disebabkan oleh lemahnya kemampuan kognitif, tetapi juga sangat terkait dengan kondisi psikologis siswa, salah satunya adalah tingkat resiliensi (Nasution et al., 2025). Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali, beradaptasi, dan tetap berfungsi secara efektif meskipun menghadapi tekanan, kesulitan, maupun kegagalan. Siswa dengan resiliensi yang rendah cenderung mudah menyerah ketika mengalami kesulitan akademik, kurang percaya diri dalam mengutarakan pendapat, memiliki kemampuan regulasi emosi yang lemah, serta kesulitan mengelola stres. Kondisi tersebut berpotensi menghambat perkembangan kemampuan belajar dan berdampak pada penurunan prestasi akademik, motivasi, serta kesejahteraan psikologis siswa.

Resiliensi menurut (Reivich & Shatté, 2002) adalah kemampuan individu untuk mengatasi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan produktif. Kemampuan ini tidak bersifat bawaan, melainkan bisa dikembangkan melalui latihan, pengalaman, dan interaksi sosial. Reivich dan Shatté mengemukakan bahwa terdapat tujuh aspek utama yang membentuk resiliensi, yaitu: regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Ketujuh aspek ini bekerja secara sinergis untuk membantu individu mengelola tekanan, menyusun solusi, dan tetap bertahan meski dalam keadaan sulit. Penguatan resiliensi di kalangan pelajar menjadi sangat penting karena tekanan akademik yang terus meningkat, ditambah dengan perubahan sosial dan emosional yang mereka alami. Tanpa resiliensi, siswa mudah terjebak dalam kondisi psikologis yang negatif seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Tekanan akademik pada siswa SMP saat ini semakin tinggi akibat sistem pendidikan yang kompetitif, tuntutan kurikulum yang kompleks, serta tantangan sosial emosional di era digital (Kurnia, 2025). Tanpa dukungan psikologis yang memadai, siswa dapat mengalami stres, kecemasan, hingga burnout belajar. Oleh karena itu, diperlukan layanan pendidikan dan bimbingan yang mampu mengembangkan resiliensi secara terstruktur dan sistematis. Salah satu layanan yang berperan penting dalam penguatan psikologis siswa adalah konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan konseling yang diberikan kepada sekelompok individu dengan permasalahan serupa, melalui dinamika kelompok yang diarahkan pada upaya pemecahan masalah dan pengembangan diri. Dalam (Ratih et al., 2024), konseling kelompok merupakan suatu proses interaksi antar individu dalam kelompok yang memungkinkan pengungkapan pikiran dan perasaan secara terbuka. Melalui interaksi tersebut, anggota kelompok dapat memperoleh umpan balik, dukungan, dan perspektif baru yang bermanfaat dalam menyelesaikan permasalahan. Konseling kelompok bersifat preventif sekaligus kuratif, dan mampu menciptakan ruang yang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan motivasi, serta belajar keterampilan sosial dan emosional.

Pelaksanaan konseling kelompok akan lebih efektif jika menggunakan pendekatan teknik yang sesuai. Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok adalah Self Regulated Learning (SRL). (Zimmerman, 2023) menyatakan bahwa SRL adalah proses aktif di mana individu mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan tertentu, khususnya dalam konteks belajar. SRL mencakup beberapa strategi penting seperti menetapkan tujuan belajar (*goal-setting*), pemantauan diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*), serta pemberian konsekuensi kepada diri sendiri (*self-consequating*). Melalui teknik ini, siswa belajar untuk lebih bertanggung jawab atas proses belajar mereka sendiri, mengembangkan kemandirian, dan mampu memotivasi diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

Dalam konteks resiliensi, SRL memainkan peran penting karena siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan lebih mampu mempertahankan motivasi, mengelola emosi, dan mengatasi hambatan belajar. Siswa yang menerapkan SRL cenderung lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya, tidak mudah menyerah ketika gagal, serta mampu menyesuaikan strategi belajar sesuai situasi. Ketika teknik SRL diterapkan dalam konseling kelompok, dinamika kelompok membantu memperkuat penerapan strategi SRL melalui diskusi, refleksi bersama, dukungan sosial, serta penguatan perilaku positif. Hal ini menjadikan konseling kelompok berbasis SRL sebagai intervensi yang tepat untuk meningkatkan resiliensi siswa.

SRL menekankan pentingnya kesadaran metakognitif dan motivasi intrinsik dalam pembelajaran. Dengan menerapkan SRL, siswa dapat mengatur strategi belajar yang efektif, mengelola waktu dengan baik, serta mengembangkan kemampuan reflektif untuk menghadapi hambatan (Desra Murni et al., 2025). Kemampuan ini sangat penting dalam meningkatkan resiliensi, karena mendorong individu untuk tetap berusaha dan tidak menyerah ketika menghadapi kesulitan. Ketika digabungkan dengan dinamika kelompok dalam konseling, SRL dapat menjadi alat yang ampuh dalam meningkatkan kapasitas adaptif siswa.

Panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik SRL yang disusun oleh (Ratnasari, 2024a) merupakan instrumen terstruktur yang dirancang untuk memfasilitasi proses peningkatan resiliensi melalui tahapan konseling yang sistematis dan berbasis teori. Panduan tersebut memuat langkah-langkah kegiatan, teknik intervensi, dan aktivitas kelompok yang bertujuan mengembangkan aspek-aspek SRL sekaligus memperkuat ketujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté. Dengan menggunakan panduan yang telah tersusun, guru BK atau konselor memiliki acuan yang jelas dalam memberikan intervensi konseling yang efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP.

Dengan demikian, penggabungan antara konseling kelompok dan teknik SRL diharapkan mampu menjadi strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa. Intervensi ini tidak hanya menumbuhkan kesadaran diri dan

keterampilan belajar yang adaptif, tetapi juga memperkuat aspek psikologis siswa untuk menghadapi tekanan dan tantangan dengan cara yang lebih sehat dan produktif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* dalam meningkatkan resiliensi siswa SMPN 3 Bojonegoro. Panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* untuk meningkatkan resiliensi disusun oleh saudari dian ratnasati (Ratnasari, 2024b). kemudian penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui efektivitas panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* terhadap peningkatan resiliensi siswa.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat resiliensi siswa secara objektif melalui angka dan analisis statistik. Pendekatan ini relevan dengan fokus penelitian yang menekankan pengujian efektivitas suatu intervensi melalui pembandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Metode kuantitatif memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang terukur mengenai peningkatan resiliensi sebagai dampak penerapan panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* (SRL) (Reza Ruhbani Amarulloh & Asep Irvani, 2025).

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design dengan model one group pretest-posttest design. Menurut (Noventa, 2015), desain ini merupakan salah satu bentuk penelitian eksperimen sederhana yang memungkinkan peneliti melihat adanya perubahan signifikan akibat intervensi meskipun tanpa melibatkan kelompok kontrol. Pada desain ini, satu kelompok subjek diberikan pretest, kemudian menerima perlakuan (treatment), dan diakhiri dengan posttest. Perbandingan skor pretest dan posttest memberikan gambaran empiris tentang efektivitas perlakuan yang diberikan. Desain ini dipilih karena sesuai dengan kondisi lapangan di mana peneliti tidak memiliki keleluasaan untuk mengambil kelompok kontrol, serta karena fokus penelitian adalah menguji keberfungsi panduan intervensi pada kelompok kecil yang homogen.

Penelitian dilaksanakan di SMPN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur, selama periode Februari hingga Mei 2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa terdapat sejumlah siswa dengan tingkat resiliensi rendah. Selain itu, sekolah ini memiliki dukungan manajemen dan guru BK untuk pelaksanaan program konseling intensif, sehingga memudahkan penerapan panduan pelatihan secara sistematis. Kondisi psikososial siswa yang menunjukkan kecenderungan mudah menyerah, kurang percaya diri, dan kesulitan mengelola emosi memperkuat urgensi penerapan intervensi berbasis SRL yang mampu mendorong regulasi diri dan adaptasi positif.

Subjek penelitian adalah tujuh siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) siswa dengan skor resiliensi pada kategori rendah berdasarkan hasil pretest, (2) siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling kelompok, dan (3) siswa yang dinyatakan memenuhi kelayakan untuk mengikuti kegiatan konseling berdasarkan asesmen guru BK. Pemilihan sampel kecil dalam desain pre-eksperimen bersifat wajar, terutama ketika penelitian dilakukan pada populasi khusus dan bersifat intervensi mendalam, karena memerlukan pengawasan ketat dan keterlibatan aktif seluruh peserta dalam dinamika kelompok.

Variabel dalam penelitian ini mencakup variabel bebas yaitu pelatihan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* dan variabel terikat yaitu tingkat resiliensi siswa. Perlakuan (treatment) yang diberikan mengacu pada panduan pelatihan yang disusun secara sistematis berdasarkan model SRL yang dikembangkan oleh Zimmerman (1989). Panduan terdiri dari serangkaian sesi konseling kelompok yang mencakup kegiatan seperti penetapan tujuan (goal setting), latihan regulasi emosi, self-monitoring, self-reflection, dan strategi peningkatan efikasi diri. Setiap sesi dirancang untuk mengintegrasikan dinamika kelompok dengan strategi SRL sehingga siswa tidak hanya memperoleh pemahaman kognitif, tetapi juga pengalaman sosial dan emosional yang mendukung peningkatan resiliensi.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur resiliensi adalah Skala Resiliensi berbasis teori Reivich dan Shatté (2002). Skala ini mencakup tujuh aspek utama resiliensi, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Skala disusun menggunakan model Likert 4 poin, memberikan kesempatan bagi siswa untuk menunjukkan tingkat kesesuaian pernyataan dengan kondisi mereka secara lebih terstruktur. Instrumen ini sebelumnya telah melalui uji validitas dan reliabilitas dalam uji coba terpisah, dengan hasil yang menunjukkan bahwa seluruh item valid dan memiliki koefisien reliabilitas tinggi sehingga layak digunakan sebagai alat ukur utama dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu pretest dan posttest. Pretest diberikan sebelum pelaksanaan intervensi untuk mengukur tingkat resiliensi awal. Setelah seluruh sesi pelatihan selesai dilaksanakan, diberikan posttest dengan instrument yang sama untuk melihat perubahan yang terjadi. Selain itu, selama proses intervensi dilakukan juga observasi terstruktur untuk mencatat dinamika dan keterlibatan peserta dalam kelompok, meskipun data observasi ini tidak dianalisis secara kuantitatif, tetapi berfungsi sebagai data pendukung (Aunillah et al., 2015).

Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan uji Paired Sample t-Test. Uji ini dipilih karena sesuai dengan desain penelitian yang menggunakan satu kelompok dengan dua kali pengukuran. Analisis ini bertujuan untuk melihat signifikansi perbedaan antara skor pretest dan posttest setelah penerapan panduan pelatihan. Sebelum dilaksanakan uji t, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk untuk memastikan kesesuaian data dengan asumsi statistik parametrik. Apabila data berdistribusi normal, maka uji paired t-test dapat diterapkan secara tepat. Seluruh analisis data dilakukan

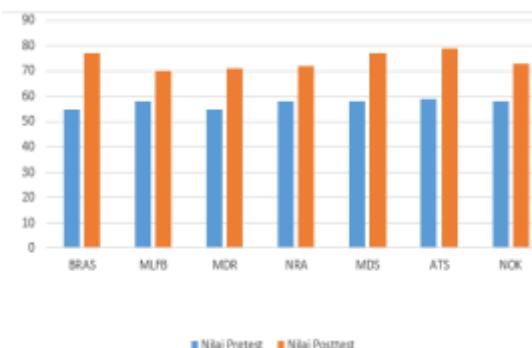
menggunakan perangkat lunak Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 26.0. Penggunaan SPSS memungkinkan proses pengolahan data berjalan lebih akurat, efisien, dan sistematis, serta memastikan bahwa hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Secara keseluruhan, metode penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran empiris yang kuat mengenai efektivitas panduan konseling kelompok berbasis SRL dalam meningkatkan resiliensi siswa. Desain, prosedur, teknik analisis, serta pemilihan instrumen dipilih secara teoretis dan metodologis untuk memastikan bahwa perubahan pada variabel terikat dapat dihubungkan secara langsung dengan penerapan perlakuan yang diberikan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* dalam meningkatkan resiliensi siswa SMP. Data diperoleh melalui pemberian pretest dan posttest kepada tujuh siswa yang sebelumnya telah teridentifikasi memiliki tingkat resiliensi rendah.

Berikut merupakan perbandingan Skor pretest dan posttest.



Gambar 1 *Grafik Pretest dan Posttest*

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor pada posttest dibandingkan skor pretest. Perbandingan ini divisualisasikan pada Gambar 1 (Grafik Pretest–Posttest), yang menunjukkan garis tren meningkat pada setiap individu. Peningkatan ini tidak hanya terjadi pada satu atau dua aspek resiliensi, tetapi tercermin pada sebagian besar indikator, seperti kemampuan regulasi emosi, kemampuan memecahkan masalah, kepercayaan diri menghadapi tantangan, dan kemampuan membangun hubungan sosial yang positif. Secara lebih rinci, terdapat peningkatan yang jelas pada beberapa siswa yang sebelumnya memiliki nilai sangat rendah. Misalnya, siswa dengan skor pretest paling rendah memperlihatkan peningkatan skor yang cukup signifikan pada posttest, menandakan bahwa intervensi berdampak lebih kuat pada siswa yang berada pada kondisi resiliensi paling rentan. Sementara itu, siswa lain yang berada pada kategori rendah juga menunjukkan perkembangan stabil dengan kenaikan skor yang konsisten. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi memberikan manfaat yang merata, tanpa kesenjangan efek antarindividu.

Untuk memastikan bahwa perubahan tersebut tidak terjadi secara kebetulan atau karena faktor luar, dilakukan uji statistik *paired sample t-test* menggunakan SPSS versi 26.0. Secara kuantitatif, efektivitas layanan ini dibuktikan melalui perbandingan skor pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata skor 57 menjadi 73 yang artinya peningkatan resiliensi sebesar 28%. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) berada di bawah 0,05. Dengan nilai *p* < 0,05, dapat dipastikan bahwa peningkatan tersebut bersifat signifikan secara statistik. Artinya, ada perbedaan rata-rata skor yang jelas antara sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan konseling kelompok dengan teknik SRL memberikan dampak nyata terhadap peningkatan resiliensi siswa. Analisis statistik juga menunjukkan bahwa selisih rata-rata skor antara pretest dan posttest cukup besar, memperkuat fakta bahwa intervensi memberikan perubahan yang substansial, bukan hanya perubahan kecil atau fluktuatif. Konsistensi peningkatan di seluruh sampel menunjukkan bahwa teknik SRL bekerja dengan stabil dan terukur pada kelompok usia remaja awal.

Selain itu, hasil observasi selama proses konseling mendukung data kuantitatif tersebut. Siswa yang sebelumnya pasif mulai menunjukkan keterlibatan aktif, terutama dalam sesi *self-reflection*, di mana mereka mulai mampu mengidentifikasi kekuatan diri, pola reaksi terhadap masalah, dan strategi penyelesaian yang lebih efektif. Perubahan ini tampak selaras dengan peningkatan skor posttest yang menunjukkan bahwa resiliensi mereka tidak hanya meningkat secara numerik, tetapi juga tercermin dalam perilaku nyata selama sesi berlangsung. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa. Peningkatan skor yang terjadi pada semua partisipan, hasil uji statistik yang signifikan, serta pengamatan proses intervensi yang menunjukkan perubahan perilaku positif menjadi bukti kuat bahwa program ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Secara teoretis, hasil ini sejalan dengan model resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté (2002), yang menggambarkan resiliensi sebagai kumpulan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dan latihan psikologis. Aspek-aspek seperti *emotion regulation*, *impulse control*, *optimism*, hingga *causal analysis* menunjukkan peningkatan dalam penelitian ini, mengindikasikan bahwa proses intervensi mampu menyentuh dimensi kognitif, emosional, dan sosial secara bersamaan. Dengan demikian, resiliensi terbukti bukan karakter bawaan yang statis, melainkan kapasitas yang dapat dilatih melalui pendekatan terstruktur. Kunci efektivitas pelatihan ini terletak pada karakteristik teknik SRL yang berfokus pada pengaturan diri secara sadar. Proses *goal setting* memberikan arah psikologis bagi siswa untuk memahami apa yang ingin dicapai, sehingga membangun orientasi masa depan yang lebih positif. Tahapan *self-monitoring* memungkinkan siswa untuk mengevaluasi proses berpikir dan perilaku mereka sendiri secara berkelanjutan. Kemampuan mengawasi diri ini memiliki korelasi kuat dengan penguatan regulasi emosi, karena siswa belajar mengenali tanda-tanda stres dan strategi apa yang dapat digunakan untuk meresponsnya secara adaptif.

Selanjutnya, melalui *strategic action*, siswa difasilitasi untuk mencoba perilaku alternatif dalam menghadapi masalah, seperti mencari dukungan teman sebaya, mengubah cara berpikir yang tidak rasional, atau merencanakan langkah-langkah penyelesaian masalah secara bertahap. Tahapan ini memperkuat kompetensi problem-solving yang menjadi inti dari resiliensi. Sementara itu, sesi *self-reflection* menyediakan ruang bagi siswa untuk memahami proses perubahan diri, mengevaluasi hambatan yang mereka hadapi, serta menghargai kemajuan kecil yang mereka capai. Pada tahap ini, siswa menunjukkan peningkatan dalam aspek optimisme dan efikasi diri. Dinamika kelompok dalam konseling juga memainkan peran penting sebagai katalisator keberhasilan intervensi. Interaksi antaranggota kelompok menciptakan iklim sosial yang aman untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan memberikan validasi emosional. Keberadaan teman sebaya yang mengalami tantangan serupa membuat siswa merasa dipahami dan tidak terisolasi, sehingga memperkuat aspek *empathy* dan *relationship building*. Hal ini sesuai dengan pandangan teori pembelajaran sosial Bandura yang menyatakan bahwa individu memperoleh banyak kemampuan adaptif melalui observasi dan interaksi social (Agung, 2020).

Temuan penelitian ini juga memberikan pemahaman lebih dalam bahwa teknik SRL bukan hanya berfungsi meningkatkan prestasi akademik, seperti yang banyak ditemukan dalam penelitian sebelumnya, tetapi juga memiliki dampak signifikan pada pengembangan kapasitas psikologis non-akademik. SRL, dalam konteks ini, bekerja sebagai pendekatan yang memperkuat kontrol internal siswa terhadap pikiran dan emosinya. Ketika siswa mampu mengatur diri secara kognitif, mereka menjadi lebih mampu mengatur respons emosionalnya yang merupakan salah satu indikator utama resiliensi. Secara metodologis, keberhasilan intervensi dalam desain pre-experimental one-group pretest-posttest ini juga memberikan bukti bahwa meskipun tanpa kelompok kontrol, perubahan yang terjadi tetap dapat diamati dengan jelas melalui pola data dan uji statistik yang mendukung. Konsistensi peningkatan skor seluruh partisipan memberikan indikasi kuat bahwa efek intervensi tidak dipengaruhi oleh variabel luar yang tidak terkontrol secara signifikan.

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting bagi praktik pendidikan, bimbingan dan konseling, maupun pengembangan intervensi psikologis di sekolah. Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-regulated learning* yang selama ini lebih banyak diterapkan dalam konteks peningkatan prestasi akademik ternyata juga efektif digunakan dalam konteks penguatan psikologis, khususnya resiliensi. Hal ini memberikan kontribusi baru bagi bidang bimbingan dan konseling, bahwa SRL dapat diperextasikan sebagai pendekatan komprehensif yang tidak hanya mengatur proses belajar, tetapi juga mengembangkan kemampuan adaptif siswa dalam menghadapi masalah kehidupan. Dengan demikian, guru BK dapat menjadikan SRL sebagai bagian dari program intervensi reguler yang bersifat preventif maupun kuratif.

Kedua, pendekatan konseling kelompok terbukti memberikan ruang aman bagi siswa untuk melakukan refleksi diri, mendapatkan dukungan sosial, dan mengembangkan kemampuan interpersonal yang penting untuk membangun resiliensi. Implikasi ini menegaskan bahwa sekolah perlu memperluas layanan konseling tidak hanya dalam format individual, tetapi juga dalam format kelompok, terutama bagi siswa yang menunjukkan gejala penurunan ketahanan psikologis. Konseling kelompok dengan teknik SRL dapat dijadikan model intervensi standar yang diterapkan dalam program pengembangan karakter siswa, terutama pada jenjang SMP yang merupakan fase transisi psikologis yang cukup krusial.

Ketiga, keberhasilan intervensi ini juga memberikan gambaran bagi sekolah dan pemangku kebijakan pendidikan mengenai pentingnya menyediakan dukungan psikososial yang terstruktur bagi siswa. Dalam konteks sekolah modern yang banyak menuntut pencapaian akademik, layanan penguatan resiliensi melalui konseling kelompok dapat menjadi upaya mengurangi risiko stres akademik, kecemasan, bahkan potensi masalah kesehatan mental pada remaja. Program ini dapat diintegrasikan dalam kurikulum berbasis *well-being* yang saat ini semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan.

Keempat, penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis SRL mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara mandiri. Implikasi jangka panjangnya adalah terbentuknya peserta didik yang memiliki *self-agency* tinggi, yakni kemampuan untuk mengambil kendali terhadap perkembangan diri mereka sendiri. Kemampuan ini merupakan fondasi dari pembelajaran sepanjang hayat (*lifelong learning*), yang menjadi salah satu tuntutan utama dalam era globalisasi dan masyarakat berbasis pengetahuan.

Namun demikian, penelitian ini juga membuka ruang diskusi mengenai faktor eksternal yang mungkin turut memperkuat hasil, seperti dukungan guru BK, suasana kelas yang kondusif, dan keterbukaan siswa dalam mengikuti proses konseling. Intervensi psikologis selalu dipengaruhi oleh konteks sosial yang melingkupinya, sehingga efektivitas SRL dalam penguatan resiliensi dapat semakin optimal ketika didukung oleh lingkungan sekolah yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi teknik SRL dalam konseling kelompok dapat menjadi intervensi yang kuat, aplikatif, dan relevan bagi siswa SMP yang sedang berada dalam fase perkembangan emosional yang fluktuatif. Program ini dapat menjadi model layanan yang dapat direplikasi oleh guru BK untuk mengatasi kasus-kasus resiliensi rendah di lingkungan sekolah.

Meskipun menghasilkan temuan yang signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil dan merancang penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian menggunakan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Desain ini memiliki keterbatasan dalam membedakan apakah peningkatan resiliensi sepenuhnya disebabkan oleh intervensi atau dipengaruhi oleh faktor luar seperti pengalaman siswa di luar konseling, perubahan lingkungan kelas, atau dukungan dari guru dan keluarga. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen penuh (*true experimental*) atau *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol agar validitas internal meningkat.

Kedua, jumlah peserta hanya tujuh siswa, yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria resiliensi rendah. Jumlah sampel yang kecil membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi siswa yang lebih luas. Variasi kondisi psikologis, latar belakang keluarga, maupun dinamika sosial siswa dapat memengaruhi efektivitas intervensi. Penelitian lanjut dengan sampel lebih besar, lebih heterogen, dan melibatkan lebih dari satu sekolah diperlukan untuk meningkatkan validitas eksternal.

Ketiga, data penelitian ini hanya diperoleh melalui instrumen skala psikologis yang bersifat *self-report*. Teknik ini memiliki potensi bias seperti keinginan siswa untuk memberikan jawaban yang dianggap baik atau sesuai harapan guru. Kombinasi metode pengumpulan data seperti observasi, wawancara mendalam, atau *peer-rating* dapat memberikan gambaran perubahan yang lebih komprehensif.

Keempat, durasi intervensi relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang dari teknik SRL dalam meningkatkan resiliensi. Ada kemungkinan bahwa peningkatan resiliensi bersifat sementara atau membutuhkan penguatan lanjutan agar tetap stabil. Penelitian jangka panjang (*longitudinal study*) diperlukan untuk mengetahui apakah efek intervensi dapat bertahan dalam jangka waktu lebih lama.

Kelima, penelitian ini tidak mengontrol variabel moderator yang mungkin memengaruhi efektivitas intervensi, seperti tingkat dukungan keluarga, kepribadian siswa, atau kondisi emosional sebelum intervensi. Variabel-variabel tersebut dapat memberikan pemahaman lebih kaya tentang siapa saja siswa yang paling diuntungkan dari intervensi SRL berbasis konseling kelompok.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* merupakan intervensi yang efektif, relevan, dan potensial untuk diterapkan dalam konteks pendidikan menengah pertama. Meskipun penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan metodologis, hasil yang diperoleh tetap memberikan gambaran kuat bahwa kemampuan resiliensi siswa dapat ditingkatkan melalui pendekatan yang sistematis, reflektif, serta berbasis pengaturan diri. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan model layanan bimbingan dan konseling di sekolah, tetapi juga membuka peluang bagi penelitian lanjutan yang lebih komprehensif untuk memperdalam pemahaman mengenai peran SRL dalam membangun ketahanan psikologis remaja. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi guru BK, sekolah, dan pemangku kebijakan pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih suporif, adaptif, dan berorientasi pada penguatan kapasitas diri peserta didik.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, layanan konseling kelompok dengan teknik *Self regulated learning* (*SRL*) dinyatakan efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa SMPN 3 Bojonegoro. Penggunaan strategi *Self regulated learning* yang terdiri dari *self monitoring*, *self recording*, *self consequating*, dan *self reflection* mendorong siswa untuk mengenali diri, mengatur emosi, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan. Secara kuantitatif, efektivitas layanan ini dibuktikan melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata skor 57 menjadi 73 yang artinya peningkatan resiliensi sebesar 28%. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) kesimpulannya terdapat perubahan yang signifikan. Secara kualitatif, perubahan perilaku siswa juga terlihat dari meningkatnya keberanian dalam berpendapat, keaktifan berdiskusi, kemampuan mengendalikan emosi, serta kesadaran dalam menganalisis masalah secara objektif. Dengan demikian, panduan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa SMPN 3 Bojonegoro.

REFERENSI

- agung, R. (2020). Perilaku Prososial Dan Pengembangan Keterampilan. *Badan Penerbit Universitas Pancasakti* ..., April. Https://Www.Researchgate.Net/Profile/Rahmad-Agungnugraha/Publication/340446971_Perilaku_Prosocial_Dan_Pengembangan_Ketrampilan_Sosial_Siswa/Links/5e89f5b992851c2f52811cf8/Perilaku-Prososial-Dan-Pengembangan-Ketrampilan-Sosial-Siswa.Pdf
- Aunillah, F., Goretti Adiyanti, M., & Studi Magister Profesi Psikologi, P. (2015). Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology (Gmajpp)*,

I(1), 48–63. [Https://Doi.Org/10.22146/Gamajpp.7360](https://Doi.Org/10.22146/Gamajpp.7360)

Desra Murni, D., Juita, R., Maulana, D., Kamal, M., & Id, M. A. (2025). Mengembangkan Self-Regulated Learning Melalui Portofolio Dalam Pembelajaran Pai Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PgSD Stkip Subang*, 11(02), 220–231. [Https://Doi.Org/10.36989/Didaktik.V11i02.6953](https://Doi.Org/10.36989/Didaktik.V11i02.6953)

Gazda. (1970). 5 Group Counseling : A Developmental Approach '. *Consillier Canadien*, 3(4), 5–25.

Kurnia, I. (2025). *Hubungan Stres Akademik Dengan Resiliensi Pada Siswa Kelas Akhir Di Ma Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo - Etheses Of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University* [Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/79567/>

Laili, N., & Pradikto, S. (2025). Reformasi Kurikulum Pendidikan: Menyelaraskan Kebutuhan Akademik Dan Keterampilan Hidup. *Integrative Perspectives Of Social And Science Journal*, 2(01 Februari), 878–887. <Https://Ipssj.Com/Index.Php/Ojs/Article/View/131>

Nasution, H. Z., Umilailah, S., Windi Oktara, T., & Hasanuddin, S. M. (2025). Studi Literature: Peran Psikologi Pendidikan Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar. *Jurnal Keilmuan Pendidikan*, 1(1), 39–46. <Https://Doi.Org/10.63203/040918200>

Noventa, C. (2015). *Epidemiological Research Methods*. Edugorilla Community Pvt. Ltd. Https://Www.Google.Co.Id/Books/Edition/Epidemiological_Research_Methods/Pbymeqaqbaj?Hl=Id&Gbpv=1&Dq=Pre+Eksperimen+Dan+Quasi+Eksperimen&Pg=Pa156&Printsec=Frontcover

Rahman1, A., Naldi2, W., Arifin3, A., & R., F. M. (2021). Analisis Uu Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Dan Implikasinya Terhadap Pelaksanaan Pendidikan Di Indonesia. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.

Ratih, D., Wati, S., Mahameru, G. R., Jannah, R., Fatmalasari, I. F., & Makhrudah, U. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok: Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Menengah Atas. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 3(2), 120–129. <Https://Doi.Org/10.57096/Blantika.V3i2.279>

Ratnasari, D. (2024a). *Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Smp*. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Ratnasari, D. (2024b). *Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Smp*. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor : 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. 342.

Reza Ruhbani Amarulloh, & Asep Irvan Irvani. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan: Sebuah Panduan Praktis* (S. N. Muhamid & T. Nurhuda (Eds.)). Pt. Sigifi Artha Nusantara. Https://Books.Google.Co.Id/Books?Hl=Id&Lr=&Id=Dz13eqaaqbaj&Oi=Fnd&Pg=Pa26&Dq=.+Pendekatan+Ini+Relevan+Dengan+Fokus+Penelitian+Yang+Menekankan+Pengujian+Efektivitas+Suatu+Intervensi+Melalui+Pembandingan+Sko+r+Sebelum+Dan+Sesudah+Perlakuan.+Metode+Kuantitatif+Memungkinkan+Peneliti+Memperoleh+Gambaran+Yang+Terukur+&Ots=-Ekewyompe&Sig=Axx1ym8u0gdswgb4oajblegaxsk&Redir_Esc=Y#V=Onepage&Q&F=False

Zimmerman, B. J. (2023). Dimensions Of Academic Self-Regulation: A Conceptual Framework For Education. *Self-Regulation Of Learning And Performance Issues And Educational Applications*, 3–22. <Https://Doi.Org/10.4324/9780203763353-1/Dimensions-Academic-Self-Regulation-Barry-Zimmerman>